

HE 20

507-G-6

.3158

: Sm 7/3/Spanish

Despejando

COLUMBIA UNIVERSITY
LIBRARIES

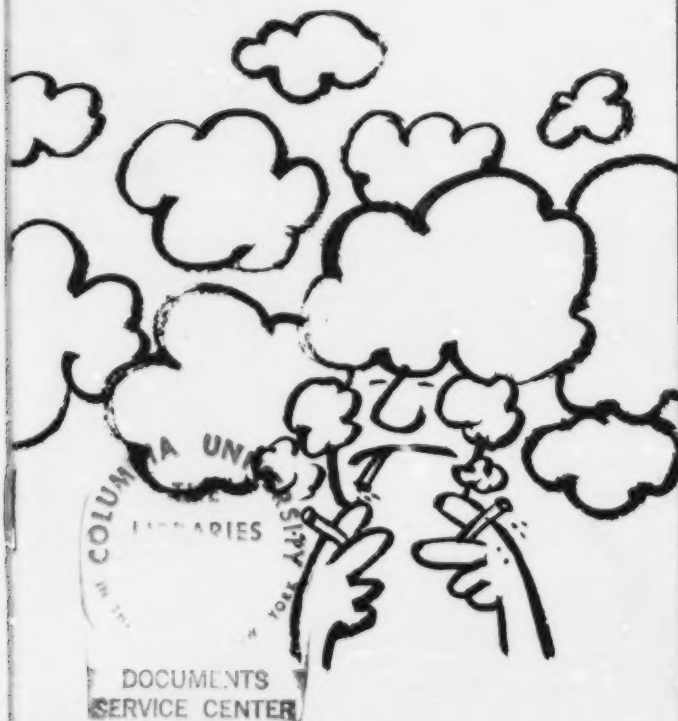
SEP 26 1980

U. S. DEPOSITOR

COPY

Guia Para Dejar De Fumar

el
aire



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Servicio de Salud Pública
Instituto Nacional de Salud

"No existe una fórmula mágica para que todos dejen de fumar. Lo que sí hay son muchos métodos eficaces para lograrlo. Si no tiene éxito la primera vez, ¡vuelva a intentarlo una y otra vez!"

Preparado por:

Office of Cancer Communications

(Oficina de Comunicaciones Sobre el Cáncer)

National Cancer Institute

(Instituto Nacional del Cáncer)

Bethesda, Maryland 20205

Índice de materias

Página

Prólogo	3
Cuando se tiene la intención de dejar de fumar	4
Busque a alguien que también quiera hacerlo	6
Cambie de marcas	7
Fume menos cigarrillos	8
Cuando se está a punto de dejar de fumar	13
El día en que usted deja de fumar	14
Inmediatamente después de dejar de fumar	15
Evite la tentación	16
Forme nuevos hábitos	18
Cuando las ganas lo vuelvan loco	20
Celebre el progreso	22
Sobre el aumento de peso	24
Un programa popular de cuatro semanas	26
Para hallar ayuda profesional	27
Servicios de Información sobre el Cáncer	32
Lo que sucede al dejar de fumar	33
Cuando se deja de fumar completamente	34
Otras fuentes de información sobre lo mismo	35



Prólogo

En este folleto usted va a encontrar una variedad de sugerencias y consejos útiles para dejar de fumar. Estos métodos pueden ayudarle y hacer más fáciles sus propios esfuerzos.

Dedique algunos minutos a examinar con cuidado cada sugerencia ofrecida. Escoja aquéllas que le permitan sentirse más a gusto, y decida hoy mismo que las utilizará para dejar de fumar.

Puede que se tarde un poco en hallar la combinación que resulte mejor para usted, pero puede estar seguro de que lo logrará.

Muchos fumadores han dejado de fumar "de repente" sin tener que hacerlo poco a poco, planear un programa especial, o conseguir ayuda profesional. Hay muchos otros, sin embargo, que han logrado abandonar los cigarrillos reemplazándolos por nuevos hábitos o valiéndose de alguna triquiñuela.

Los métodos que aquí se sugieren incluyen los que han tenido más éxito entre reconocidos ex-fumadores. Recuerde que los métodos que tienen éxito pueden ser tantos como las personas que los utilizan. Lo que quizás parezca tontería a otros, puede ser justamente lo que usted necesita para dejar de fumar. Así, pues, no sienta vergüenza de probar algo nuevo.

Escoja lo que tenga mas sentido para usted. Luego, manténgase firme y así tendrá mayores probabilidades de éxito.

Cuando se tiene la intención de dejar de fumar . . .

- Haga una lista con todas las razones por las que quiere abandonar el hábito. Todas las noches antes de acostarse, repita diez veces una de esas razones.
- Esté convencido de que en realidad desea dejar de fumar. Trate de evitar pensamientos negativos tocante a las dificultades que le esperan.
- Acumule razones de validez personal para intentarlo, fuera de las que conciernen a su salud y a su consideración por el prójimo.
Ejemplo: Piense en todo el tiempo que pierde haciendo pausas para fumar, apurándose a comprar una cajetilla de cigarrillos, tratando de encontrar un fósforo, etc.
- Fije una fecha clave como límite. Podría elegir un día especial como su cumpleaños, su aniversario o algún día de fiesta. Si fuma constantemente en el trabajo, deje de fumar durante las vacaciones. Considere ese día como fecha sagrada, y no permita que nada lo cambie.
- Empiece a prepararse físicamente: inicie un modesto programa de ejercicios, beba más líquidos, descanse bastante y evite la fatiga.

READER
FICHE



Fije una fecha ...



Invite a su cónyuge o a un amigo ...

Busque a alguien que también quiera hacerlo...

- Apuéstele a un amigo o amiga que usted puede dejar de fumar para la fecha elegida. Todos los días separe una cantidad de dinero igual a la que gasta en cigarrillos, y páguela como multa a quien tomó la apuesta si usted fuma.
- Invite a su cónyuge o a un amigo a que deje de fumar al mismo tiempo.

Cambie de marcas . . .

- Compre una marca que no le guste.
- Dos semanas antes de la fecha clave, cambie a una marca que tenga bajo contenido de alquitrán y nicotina. Esto le ayudará a reducir la dependencia física que tiene de los cigarrillos.



Compre una marca que no le guste...

Fume menos cigarrillos . . .

- Fume la mitad de cada cigarrillo.
- Cada día postergue por una hora el momento de encender el primer cigarrillo.
- Decida fumar solamente durante las horas pares o impares.
- Decida de antemano cuántos cigarrillos va a fumar al día. Por cada cigarrillo extra que fume, done un dólar a alguna institución de caridad.
- No fume inmediatamente al sentir deseos. Espere unos minutos y durante ese tiempo, haga algo diferente de lo que estaba haciendo o inicie una conversación con alguien.
- No compre más cigarrillos por caja. Espere a que se le termine una cajetilla antes de comprar otra.
- No lleve cigarrillos con usted en la casa o en el trabajo. Póngalos donde sean difíciles de alcanzar.
- Fume solamente bajo circunstancias que le resulten un poco desagradables. Por ejemplo: Si le gusta fumar en compañía, fume solo.
- Para romper con el hábito automático, tome nota de cada cigarrillo que fuma, usando la otra mano o poniéndolos en un lugar desusado o en bolsillo diferente.



Postergue encender su primer cigarrillo ...

Fume menos cigarrillos . . .

(continuación)

- Si durante el día usted enciende muchos cigarrillos sin pensarlo siquiera, hágalo frente a un espejo. Decida entonces si realmente lo necesita.
- No fume "automáticamente." Fume solamente los cigarrillos que usted verdaderamente desea.
- Trate de buscar satisfacción de otra manera que no sea fumando.
- Si necesita reanimarse, tome un vaso de jugo en vez de un cigarrillo.
- Cambie sus hábitos alimenticios de manera que le ayuden a fumar menos. Por ejemplo, tome leche, que muchos consideran incompatible con los cigarrillos. Termine sus comidas o meriendas con algo que no invite al cigarrillo.
- No limpie los ceniceros. No sólo le recordarán la cantidad de cigarrillos que fumó al día, sino que la vista y el olor de las colillas le resultarán intolerables.



No limpie los ceniceros ...



Practique andar sin cigarrillos ...



Cuando esté a punto de dejar de fumar . . .

- Fume mucho más de lo acostumbrado para que la experiencia le sea desagradable.
- Ponga todas las colillas en un gran jarro de vidrio para apreciar visualmente la suciedad del hábito.
- Practique andar sin cigarrillos. No piense en dejar de fumar para siempre, sólo un día a la vez. Prométase que hoy no fumará y cúmplalo.

*Hágase limpiar los dientes y
note lo lindos que se ven . . .*



El día en que deja de fumar . . .

- Descarte todos los cigarrillos y fósforos. Esconda los encendedores y los ceniceros.
- Visite al dentista y hágase limpiar la dentadura de manchas de tabaco. Note lo lindos que se ven, y decida conservarlos así.
- Haga una lista de las cosas que le gustaría comprar para usted o para otras personas. Haga un cálculo del costo en términos de paquetes de cigarrillos, y ahorre esa cantidad para comprar los regalos.
- Manténgase muy ocupado en ese día especial. Vaya al cine, haga ejercicio, dé una larga caminata, salga a correr en bicicleta.
- Cómprase algo que le gusta mucho o haga algo especial para celebrar.

Inmediatamente después de dejar de fumar . . .

- Los primeros días, pase el mayor tiempo libre posible en lugares donde se prohíbe fumar como bibliotecas, museos, teatros, almacenes, iglesias, etc.
- Tome grandes cantidades de agua y jugo de frutas.
- Trate de evitar las bebidas alcohólicas, el café y otras bebidas con las que usted asocia el fumar.
- Inicie una conversación con alguien en vez de prender el fósforo para un cigarrillo.
- Si echa de menos la sensación de tener un cigarrillo en la mano, juegue con otro objeto — un lápiz, una piedrita o algo parecido.
- Si necesita tener algo en la boca, pruebe un palillo de dientes o algo que imite un cigarrillo.



Evite la tentación . . .

- En vez de fumar después de las comidas, levántese de la mesa y cepílese los dientes o salga a dar un paseo.
- Si acostumbra fumar mientras conduce, use transportes públicos durante un tiempo.
- Evite por una temporada las situaciones que usted asocia estrechamente con lo que considera agradable en el fumar; por ejemplo, mirar su programa favorito de televisión, sentarse en su sillón favorito, tomar una bebida refrescante antes de la cena, etc.
- Haga que el ambiente que le rodea en su trabajo y en su hogar esté limpio, fresco y libre del humo de los cigarrillos.
- Hasta que sienta confianza en su habilidad de poder rechazar los cigarrillos, limite su vida social a actividades saludables al aire libre, o a situaciones en que se prohíbe fumar.
- Si tiene que asistir a algún lugar donde le den tentaciones de fumar (tales como una fiesta o cena) trate de juntarse con las personas que no fuman.
- Observe con ojo crítico la propaganda comercial de los cigarrillos para comprender mejor los esfuerzos destinados a hacer más atractivas al público las diferentes marcas.



Procure un ambiente limpio, libre de humo ...

Forme nuevos hábitos . . .

- Cambie sus costumbres para que el fumar sea difícil, imposible o innecesario. Trate de participar en actividades como la natación, el "jogging," el tenis o los juegos de pelota. Cuando sienta intensos deseos de fumar, lávese las manos o lave los platos.
- Haga lo necesario para mantener un sabor fresco en la boca. Cepílese los dientes con frecuencia, use un enjuague especial para la boca.
- Mantenga las manos ocupadas. Pruebe resolver crucigramas, bordar, cultivar el jardín o hacer tareas domésticas. Salga a correr en bicicleta, saque el perro a caminar, hágase una manicura, escriba cartas, pruebe nuevas recetas.
- Estírese frecuentemente.
- Descanse mucho.
- Preste atención a su apariencia personal. Luzca y siéntase elegante.
- Ocúpese más de esas actividades que tienen mayor significado, satisfacción e importancia para usted.
- Agregue más espontaneidad y entusiasmo a su rutina diaria.



Cuando las ganas lo vuelvan loco . . .

- Tenga substitutos a mano para llevarse a la boca — cosas como zanahorias, pepinillos encurtidos, nueces, manzanas, apio, goma de mascar sin azucar, etc.
- Respire profundamente diez veces, la última vez aguantando la respiración mientras prende un fósforo. Exhale lentamente y apague el fósforo. Hágase de cuenta que es un cigarrillo, y aplástelo en un cenicero.
- Si es posible, dese un baño o una ducha.
- Aprenda a relajarse rápida y profundamente. Afloje los músculos mientras visualiza una situación agradable y serena y escápese de la realidad por un momento. Concéntrese nada más que en esa imagen serena.
- Prenda una varita de incienso o una vela en vez de un cigarrillo.
- No tolere el pensamiento de que “uno no le va a hacer daño”. Lo hace.



Dése una ducha ...

Celebre el progreso . . .

- Todos los meses, al cumplirse el día de su fecha clave, propóngase una celebración especial.
- Periódicamente apunte nuevas razones por las cuales se siente contento de haber dejado de fumar, y ponga la lista donde este bien visible.
- Haga un calendario para los primeros noventa días. Vaya marcando cada día e indicando la cantidad de dinero que ha ahorrado al dejar de fumar.
- Marque otras fechas claves intermedias, y haga algo especial con el dinero que haya ahorrado para esas fechas.



Periódicamente apunte razones nuevas ...

Sobre el aumento de peso . . .

Mucha gente que tiene intenciones de dejar de fumar se preocupa por la posibilidad de aumentar de peso. Si usted es una de estas personas, hay dos cosas que debe recordar:

- 1) La mayor parte de quienes dejan de fumar no aumentan de peso. Aproximadamente un tercio de esta gente sí aumenta de peso; otro tercio mantiene su peso regular y el tercero a menudo hasta pierde peso como resultado de un programa de ejercicios combinado con dieta.
- 2) Dejar de fumar es mucho más saludable que aumentar unas cuantas libras. Se necesitaría un aumento de más de 75 libras para contrapesar los beneficios de salud que gana un fumador normal al dejar de fumar.

Si a usted le preocupa terriblemente aumentar de peso, quizás desee considerar las siguientes sugerencias:

- ☐ Inicie un régimen de adelgazamiento cuando se está preparando para dejar de fumar.
- ☐ No elija como fecha clave un día de fiesta en que la tentación de las comidas y bebidas calóricas sea demasiado difícil de resistir.
- ☐ Tome su peso a diario.
- ☐ Planee con cuidado las comidas, contando las calorías.
- ☐ Tenga a mano para "picar" comestibles de bajo contenido calórico.
- ☐ Todos los días haga ejercicio, o únase a algún grupo organizado para hacerlo.

Contenido calorico de comidas ligeras

BEBIDAS	Calorias
Soda (vaso de 8 onzas)	0
Agua de Manantial (vaso de 8 onzas)	0
Bebidas a base de frutas (por cada 1/2 taza)	
Refresco de Uva	70
Limonada, congelada, sin azúcar	55
Jugos de fruta (por cada 1/2 taza)	
De manzanas, enlatado, sin azúcar	60
Néctar de albaricoque, damasco o chabacano	70
Jugo de arándanos (cranberry juice)	80
De uva, embotellada, sin azúcar	85
De toronja, enlatada, sin azúcar	50
De naranja, o china, enlatada, sin azúcar	60
De piña, enlatada, sin azúcar	70
De ciruelas pasas, enlatadas	100
Jugos vegetales (por cada 1/2 taza)	
De tomate	25
Coctel de varios vegetales o verduras	20
Café/Té	
Café Negro	0
Café con una cucharadita de crema	10
Té solo	0
Té con limón	15
PRODUCTOS LACTEOS	
Leche (vaso de 8 onzas)	
Natural	160
Descremada parcialmente (con un 2% de sólidos no grasos)	145
Descremada	90
Quesos (por onza)	
Americano, procesado	105
Requesón (cottage cheese), cremoso	30
Desgrasado, 2% grasas	25
Desgrasado, 1% grasas	21
Cremoso	105
Suizo, natural	105
Cuajada (Yogurt), simple (por taza)	
de leche parcialmente descremada	125
de leche natural	150
TOSTADITOS/GALLETAS/PRETZELS	
Tostaditos (por taza)	
Hojuelas de maíz frito, o totopos (corn chips)	230
Papitas fritas	115
Pochoclo, flores de maíz, o palomitas	40
Pretzels	
Holandeses (uno torcido)	60
De palito (cinco regulares)	10

Galletas

De mantequilla (2 pulgadas de diámetro)	15
Graham (2, 2-1/2 pulgadas cuadradas)	55
Matzoh, matsás (6 pulgadas cuadradas)	80
De centeno (2, 1-7/8 x 3-1/2 pulgadas)	45
De agua, saladas (saltinas) (4, 1-7/8 pulgadas cuadradas)	50

FRUTAS (frescas)

Manzana (2-3/4 pulgadas de diámetro)	80
Albaricoque, damasco, chabacano (uno, tamaño chico)	20
Plátano, banana, guineo o cambur (6-7 pulgadas)	80
Moras blueberry (por cada 1/2 taza)	40
Fresas, frutillas (por cada 1/2 taza)	30
Melón cantaloupe (mitad de un melón de 5 pulgadas)	80
Cerezas (por cada 1/2 taza)	
agrias	30
dulces	40
Uvas (20-25)	100
Melón Honeydew (trozo de 2 x 7 pulgadas)	50
Naranja, china (2-5/8 pulgadas de diámetro)	60
Aceitunas	
Verdes (5 chicas)	10
Negras (3 chicas)	10
Durazno, melocotón (2-1/2 pulgadas de diámetro)	40
Pera (3-1/2 x 2-1/2 pulgadas)	100
Piña (por cada media taza)	70
Ciruelas (5 de una pulgada de diámetro)	30
Mandarina (2-3/8 pulgadas de diámetro)	40
Sandia (trozo de 2 libras)	110
Toronja (mitad de una de 3-3/4 pulgadas de diámetro)	
Blanca	40
Rosada o Roja	50

NUECES (por cada dos cucharadas)

Almendras	100
Nueces del Brasil	110
Anacardos, nueces de Acajú	100
Maní, cacahuets	100
Pacanas (pecans)	90

VERDURAS U HORTALIZAS (crudas)

Espárragos (6 medianos)	20
Zanahorias (7-1/2 x 1-1/8c/u)	30
Apio (3 tallos de 5 pulgadas c/u)	10
Pimientos Verdes (picado, 1 cucharada)	minim

Hongos, champiñones (25 medianos)	100
Rábanos (5 medianos)	10
Tomate (2-2/5 pulgadas de diámetro)	20

FUENTE: Calories and Weight, the USDA Pocket Guide, US Department of Agriculture, Agriculture Research Service, May 1976.

Programa popular de cuatro semanas

Estas sugerencias que tienen como propósito ayudarle en sus esfuerzos, se pueden combinar en una variedad de programas que respondan a sus necesidades propias. A continuación se describe un popular programa de cuatro semanas para dejar de fumar.

Primera semana: Haga una lista de razones positivas por las cuales desea dejar de fumar, y léala diariamente. Envuelva su cajetilla de cigarrillos en un papel sujetado con una goma. Cada vez que fume, anote la hora del día, lo que está haciendo, cómo se siente, y qué importancia tiene para usted ese cigarrillo, en una escala del 1 al 5. Envuelva nuevamente los cigarrillos.

Segunda semana: Continúe leyendo a diario su lista de razones y añádale otras si es posible. No lleve fósforos y mantenga los cigarrillos lejos de su alcance. Todos los días trate de fumar menos cigarrillos, eliminando los más o los menos importantes (según funcione mejor para usted).

Tercera semana: Continúe las instrucciones de la segunda semana. No compre una nueva cajetilla hasta que termine la que esta usando, ni compre nunca los cigarrillos por caja. Cambie de marca dos veces durante la semana, cada vez escogiéndola una marca más baja en alquitrán y nicotina. Alguna vez durante la semana trate de dejar de fumar por 48 horas.

Cuarta semana: Siga con lo anterior. Aumente su actividad física. Evite situaciones que usted asocia con el fumar. Halle algo que substituya a los cigarrillos. Cada vez que le den ganas de fumar, haga ejercicios de respiración profunda.

Para encontrar ayuda profesional

Cada día se ofrecen más programas formales en que se usan las técnicas de terapia colectiva o de asesoramiento individual para los que desean dejar de fumar. Se alegan diversos porcentajes de éxito, que resultan difíciles de comprobar. En general, del 20 al 40% de los participantes consideran eficaces

Programas formales

Programas	Descripción breve
Terapia colectiva American Cancer Society (ACS) American Heart Association (AHA) American Lung Association (ALA)	Médicos, psiquiatras y ex-fumadores ofrecen sus servicios voluntariamente. Se destaca el apoyo positivo y la interacción del grupo. De 8 a 18 participantes.
smokEnders	Estos programas se ofrecen aproximadamente en 30 ciudades. Cada dirigente es un ex-fumador graduado de SmokEnders. El programa funciona por reducción gradual de la cantidad que se fuma durante las primeras cinco semanas, más cuatro semanas de refuerzo después de la fecha de cesación.
Programa interno de cinco días, Seventh Day Adventist Church (Iglesia Adventista del Séptimo Día)	Estos programas normalmente incluyen conferencias, exhortaciones, películas e interacción colectiva. Algunos utilizan la táctica de atemorización y la terapia de aversión. Se estimula a los participantes a que mantengan fichas personales, tomen gran cantidad de líquidos, mantengan frecuente contacto con sus amigos de grupo, eviten el alcohol, la cafeína, a otros fumadores, y las situaciones que pueden ocasionar tensión. A menudo se recomienda un régimen de dieta y ejercicios.

estos programas formales. Al brindarle esta información nuestra única intención es que comprenda mejor el tipo de ayuda formal disponible, y su costo aproximado. No representa endoso ni recomendación a favor de estos métodos.

Duración	Costo
Los grupos de la ACS se reúnen aproximadamente por espacio de dos horas, dos veces por semana. Los de la ALA se reúnen por hora y media dos veces al mes por un periodo indefinido de tiempo.	Gratis, o una contribución mínima.
Los participantes de los grupos smokEnders asisten a 9 sesiones semanales de 2 horas cada una. Después de terminado el programa, se llevan a cabo otras reuniones y encuentros de refuerzo.	Promedio \$275-300 por programa
De 1-1/2 a 2 horas por cinco días consecutivos.	\$3-\$10

Centro Schick para el control de fumar y el peso

Programas disponibles en 40 centros en EE.UU. y Canadá. Incluye reafirmación y contra-acondicionamiento; terapia individualizada, sesiones en grupo, discusiones y acción complementaria.

Programa interno de días

En el Hospital de Santa Elena, Centro de Salud de Deer Park, California. Asesoramiento individual y colectivo, conferencias, películas, terapia física y ejercicios.

Filtros graduados Venturi Five-Week Stop Smoking System

Se emplean cuatro filtros reutilizables que según informes, reducen el alquitrán y la nicotina en un 95% en el cuarto filtro.

Waterpik One Step At A Time

Uso de cuatro filtros reutilizables que, se informa, reducen el alquitrán y la nicotina en un 90%

Nu-Life Stop Smoking Kit

Consiste en el uso de 44 filtros desechables que, se informa, reducen el alquitrán hasta el 96% y la nicotina hasta el 88%.

Aqua-filter

A diferencia de los otros filtros, Aqua-Filter no alega que su producto ayude gradualmente a dejar de fumar. Los filtros se venden en paquetes de a 10, y se dice que eliminan todo menos un promedio de 3,15 mg de alquitrán y 0,22 mg de nicotina por cada cigarrillo.

Cinco terapias individuales de una hora cada una y 10 sesiones de grupo de acción complementaria.

\$545 con garantía de devolución.

Una semana.

\$395 incluye cuarto comida, exámenes, etc.

Cada filtro se usa por una semana.

\$4.00

Los filtros se usan por dos semanas.

\$10.00

Se usa un filtro cada día.

\$10.00

Cada filtro se usa para 20 cigarrillos.

\$1.00

Servicios de Información sobre el Cáncer

Alaska

1-800-638-6070

California

Desde los Area Codes (213), (714),
(805) marque 1-800-252-9066

Colorado

1-800-332-1850

Connecticut

1-800-922-0824

Delaware

1-800-523-3586

District of Columbia

(202) 232-2833

Florida*

1-800-432-5953

Georgia

1-800-327-7332

Hawaii

Oahu: 524-1234

Islas Vecinas: Pida a la
operadora que le comuniqué con
Enterprise 6702

Illinois

800-972-0586

Kentucky

800-432-9321

Maine

1-800-225-7034

Maryland

800-492-1444

Massachusetts*

1-800-952-7420

Minnesota

1-800-582-5262

Montana

1-800-525-0231

New Hampshire

1-800-225-7034

New Jersey

800-523-3586

New Mexico

1-800-525-0231

New York State

1-800-462-7255

New York City*

(212) 794-7982

North Carolina

1-800-672-0943

North Dakota

1-800-328-5188

Ohio

800-282-6522

Pennsylvania

1-800-822-3963

South Dakota

1-800-328-5188

Texas*

1-800-392-2040

Vermont

1-800-225-7034

Washington

1-800-552-7212

Wisconsin

1-800-362-8038

Wyoming

1-800-525-0231

Teléfono Nacional

Gratis 800-638-6694

* Estos telefonos del Servicio de Información Sobre el Cáncer, tienen operadores que hablen español.



Lo que sucede al dejar de fumar . . .

a. Recompensas inmediatas

Dentro de las doce horas después de haber fumado el último cigarrillo, su cuerpo comienza a curarse a sí mismo. Los niveles de monóxido de carbono y nicotina en el sistema declinarán rápidamente y el corazón y los pulmones empezarán a reparar los daños causados por el humo de los cigarrillos.

En pocos días usted va a advertir cambios notables en su cuerpo. Sus sentidos del olfato y del gusto retornarán. La tos de fumador desaparecerá. El sistema digestivo volverá a la normalidad.

Lo que es más importante, usted se sentirá verdaderamente *vivo*, despejado, lleno de fuerza y energía. Podrá respirar mejor. Podrá subir una cuesta o las escaleras sin resollar o marearse. Y se hallará libre del desorden, el mal olor, la inconveniencia, el gasto y su dependencia de los cigarrillos.

b. Beneficios a largo plazo

Ahora que ha dejado de fumar, usted ha añadido un número de días saludables y productivos a cada año de su vida. Lo que es aún más importante, usted ha aumentado sobremanera las posibilidades de vivir una larga vida. Ha reducido de manera significativa los riesgos de morir a causa de enfermedades del corazón, ataques cardíacos, bronquitis crónica, enfisema, y cáncer.

c. Síntomas de restablecimiento

Al comenzar a sanarse su cuerpo, es posible que en vez de sentirse mejor, usted se sienta peor. Estos síntomas de privación son en realidad señales de su restablecimiento. Inmediatamente después de dejar el hábito, muchos ex-fumadores experimentan "síntomas de restablecimiento" tales como el aumento temporal de peso causado por la retención de fluidos, irregularidad, y la irritación de las encías o la lengua. Además es posible que se sienta un poco nervioso o de un humor peor que lo acostumbrado.

Es importante comprender que los efectos desagradables que siguen inmediatamente a la cesación son sólo momentáneos y que señalan el comienzo de una vida más saludable para usted.

Cuando se deja de fumar completamente . . .

Desde el momento en que usted deje de fumar, sentirá una gran satisfacción íntima. Habrá llevado a cabo una difícil decisión. Y será recompensado en muchas más maneras de las que se imagina. Sin embargo y en razón de que ésta es una tarea difícil, usted debe anticipar los problemas e impedir sentimientos de lástima por sí mismo o auto-excusas.

La información recogida en este folleto solamente puede ponerlo en camino. El resto le corresponde a usted. Esforzándose en su cometido, y con el apoyo de sus parientes y amigos, **USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR.**

Otras fuentes de información al respecto

American Cancer Society*
(Sociedad Americana contra el Cáncer)
777 3rd Avenue
New York, New York 10017
(212) 371-2900

American Heart Association*
(Asociación Cardíaca Americana)
7320 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231
(214) 750-5300

American Lung Association*
(Asociación Pulmonar Americana)
1740 Broadway
New York, New York 10019
(212) 245-8000

General Headquarters
(Oficinas Generales)
5 Day Plan to Stop Smoking
Seventh Day Adventist Church*
Narcotics Education Division
(Programa para dejar de fumar en
cinco días, Iglesia Adventista del
del Séptimo Día, División de
Educación sobre Narcóticos)
6840 Eastern Avenue, NW
Washington, D.C. 20012
(202) 723-0800

**National Interagency Council on
Smoking and Health**
(Consejo Interdepartamental nacional
sobre el fumar y la salud)
291 Broadway
Room 1005
New York, New York 10007
(212) 227-4390

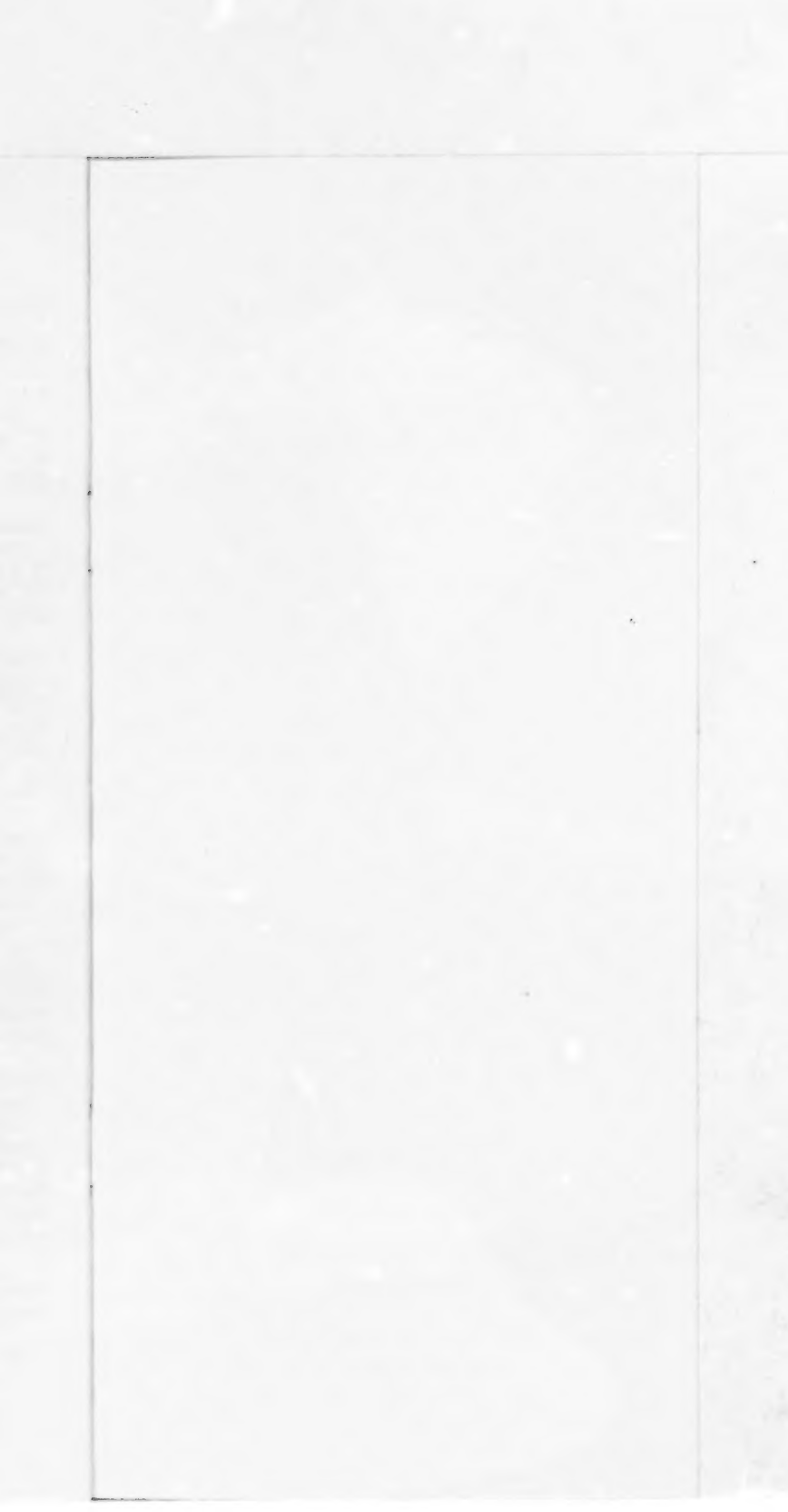
*Consulte su guía telefónica para hallar el número de los
capítulos locales.

Schick Laboratories
(Laboratorios Shick)
1901 Ave. of the Stars,
Suite 1530
Los Angeles, California 90067
(213) 553-9771

smokEnders
("Los que han dejado de fumar")
Memorial Parkway
Phillipsburg, New Jersey 08864
(201) 454-HELP

Office of Cancer Communications
National Cancer Institute
National Institutes of Health
(Oficina de Comunicaciones
sobre el Cáncer, Instituto
Nacional del Cáncer, Institutos
Nacionales de Salud)
Bethesda, Maryland 20205
(800) 638-6694

Office on Smoking and Health
U.S. Department of Health and
Human Services
(Oficina de Estudios sobre El Fumar
y los Efectos en la Salud,
Departamento de Salud y Asistencia
Social de los E.U.A.)
5600 Fishers Lane
Room 1-58
Rockville, MD 20857





National Cancer Institute

NIH Publication No. 80-2146
April 1980